

Colecciones PRANC presenta

nueva edición

JUGOS

especial de jugoterapia
y Licuados

Medicinales
Energizantes
Curativos
Saludables
Estimulantes

nueva edición

JUGOS

especial de jugoterapia

JUGOS

daptación y Cuidado de
dición: Alejandra Garay Barrios
iseño: Marco Antonio López Arredondo
a Presentación y composición fotográficas
on propiedad de los editores.

.R. GRUPO EDITORIAL BARCO S.A. DE C.V.
IEMBRO DE LA CAMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA
DITORIAL MEXICANA. REGISTRO 3374.

INDICE

32. DIARREA
33. GRIPA
34. ANTIOXIDANTE
35. NUTRITIVO
36. MAS FIBRA FORTALECE EL ORGANISMO
37. MOLESTAS VARICES
38. MENOPAUSIA
39. REFORZAR LAS UÑAS
40. HIGADO
41. CANCER
42. OBTENER ENERGIA
43. REUMAS
44. HUESOS
45. HIPERTENCION
46. HEMORROIDES
47. ESTOMAGO
48. RESACA
49. TUNA, LECHE Y ZANAHORIA
50. ARTICULACIONES
51. ZANAHORIA Y MANZANA
52. AMARANTO
53. DEPURATIVO
54. JUGO CON FIBRAS
55. KIWI, PAPAYA Y PERA
56. DURAZNOS Y PASAS
57. FRAMBUESAS
58. OSTEOPOROSIS
59. QUEMA GRASA
60. RIÑONES
61. FATIGA

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Cada día la gente se interesa más por tener una alimentación sana y natural, debido a que nos hemos dado cuenta de que esto nos proporciona bienestar y salud, mantiene nuestro cuerpo sano y equilibrado o lo restablece si se encuentra enfermo. Una forma de lograr una alimentación sana consiste en consumir frutas y verduras en lo que cada día se va definiendo como una terapia general coadyuvante de otras terapias. Se conoce como JUGOTERAPIA (terapia de jugos de frutas y verduras) al método que, bien llevado, no provoca efectos secundarios, y cura una amplia gama de enfermedades originadas por deficiencias alimenticias, sobre todo en la actualidad debido a la industrialización equivocada de los alimentos, a su producción inadecuada y a la alteración en los componentes de la tierra por la utilización de plaguicidas y fertilizantes químicos.

RECETAS

1. JUGO PARA EVITAR LOS CALAMBRES

INGREDIENTES:

- 3 TALLOS DE APIO
- ¼ DE PEPINO

PREPARACIÓN:

Mezcla 3 tallos de apio y ¼ de pepino y procésalos en el extractor de jugos. Si deseas, puedes rebajarlo con agua.

2. JUGO DE NABO Y ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- ¼ DE NABO
- 2 ZANAHORIAS GRANDES

PREPARACIÓN:

Mezcla ¼ de nabo y 2 zanahorias grandes. Procésalos en el extractor de jugos y listo.



3. JUGO DE MELÓN

INGREDIENTES:

- ¼ DE MELÓN MEDIANO

PREPARACIÓN:

Pela el melón y retira las semillas (guarda las semillas porque te pueden servir para preparar una horchata en la licuadora). Licua el melón y añade un poco de agua para rebajarlo.

4. JUGO DE FRESAS Y GUAYABAS

INGREDIENTES:

- ¼ DE KILO DE FRESAS
- 2 GUAYABAS

PREPARACIÓN:

Licua perfectamente ¼ de kg de fresas con dos guayabas, cuela y sirve de inmediato. Puedes agregar agua.



5. JUGO DE BETABEL, PEPINO Y NABO

INGREDIENTES:

- ½ NABO CHICO
- ¼ DE PEINO GRANDE
- ¼ DE BETABEL

PREPARACIÓN:

Pasa por el extractor ¼ de un betabel, ½ nabo chico y ¼ de un pepino grande. Mezcla perfectamente y también puedes rebajar el jugo con agua.

6. JUGO PARA LA ANEMIA Y AMENORREA

INGREDIENTES:

- ¼ TAZA DE REMOLACHA
- UNA ZANAHORIA

PREPARACIÓN:

Mezcle los dos ingredientes en el extractor de jugos, agregue una vaso con agua y si lo prefiere endulce con una cucharada de miel de abeja. Cuando se consumen grandes cantidades la piel a veces se torna amarilla. Esta coloración es inocua.

7. JUGO PARA EL DOLOR DE MUELAS

INGREDIENTES:

- ¼ DE TAZA DE ESPINACA
- UN TOMATE PEQUEÑO
- UN DIENTE MEDIANO DE AJO

PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes en el extractor o en la licuadora, agregando un vaso de agua, si prefiere puede endulzar con un poco de miel de abeja.

8. JUGO PARA LOS PROBLEMAS DE LA DIGESTIÓN

INGREDIENTES:

- REMOLACHA MEDIANA

PREPARACIÓN:

Licue la remolacha junto con un vaso de agua, si lo prefiere puede endulzarlo con una cucharada de miel de abeja.
Su contenido de fibra dietética y pectina como antidiarreico ayuda a corregir los problemas de indigestión.

9. JUGO PARA CURAR EL ACNE

INGREDIENTES:

- 2 ZANAHORIAS
- UN PEPINO
- UNA RAMA DE APIO
- ½ BETABEL
- 2 HOJAS DE ESPINACAS



• UN JITOMATE
• UNA HOJA DE LECHUGA
• 5 HOJAS DE PEREJIL

PREPARACIÓN:

Limpia la piel de los excesos de producción de las glándulas sebáceas. Empleando el extractor obtenga el jugo de 2 zanahorias crudas y peladas; a continuación, licue con 3 tazas de agua, 1 pepino sin cáscara, 1 rama de apio, ½ betabel crudo y pelado, así como 2 hojas de espinaca, 1 jitomate pelado, 1 hoja de lechuga y 5 hojas de perejil. Cuele el resultado y tome un vaso a cualquier hora del día.

10. JUGO ANTIRREUMÁTICO

INGREDIENTES:
• 4 ZANAHORIAS
• 2 PEPINOS



- ½ COL
- UN DIENTE DE AJO

PREPARACIÓN:

Use el extractor para obtener el jugo de 4 zanahorias crudas y peladas, el cual se mezclará en la licuadora con 2 pepinos sin cáscara, ½ col cruda y un diente de ajo pelado. La bebida se sirve sin colar, pudiendo agregar un poco de hielo picado, de manera que sea aun más fresca. Además de disminuir las molestias reumáticas, limpia al organismo y previene anemia.

11. JUGO PARA EL COLESTEROL

INGREDIENTES:
- UNA TORONJA
- UNA RAMA DE APIO
- 5 HOJAS DE PEREJIL
- UN TROZO DE SÁBILA



PREPARACIÓN:

Gracias a sus propiedades depurativas este jugo reduce los niveles de los compuestos grasos que se acumulan en la sangre. Exprima 1 toronja, someta al extractor 1 rama de apio y mezcle ambos jugos en la licuadora con 5 hojas de perejil y un trozo de sábila (de aproximadamente 5 centímetros por lado). Beba, sin colar, un vaso en ayunas.

12. JUGO PARA EL ESTREÑIMIENTO

INGREDIENTES:

- UNA MANZANA
- UNA PERA
- AZÚCAR

PREPARACIÓN:

Comience el día con un jugo de manzana y pera sin cáscara utilizando el extractor. El



jugo de manzana contiene sorbitol, azúcar natural con cualidades laxantes.

13. JUGO PARA EL ESTRÉS

INGREDIENTES:

- 2 PEPINOS
- EL CENTRO DE UNA LECHUGA
- SAL
- PIMIENTA

PREPARACIÓN:

Mezcle en la licuadora 2 pepinos sin cáscara, el centro de 1 lechuga y 1 taza de agua; posteriormente bata la mezcla obtenida en una coctelera con hielo picado, sal y pimienta. Sus propiedades sedantes tienen gran resultado en personas nerviosas y ansiosas; se recomienda tomarlo por la noche.

14. JUGO PARA LA FATIGA

INGREDIENTES:

- 2 NARANJAS
- UN LIMÓN
- 2 MANZANAS

PREPARACIÓN:

Poderoso reconstituyente que se obtiene al mezclar el jugo de 2 naranjas y 1 limón, y el de 2 manzanas peladas (empleando el extractor). No lo cuele y tome un vaso a cualquier hora del día.

15. JUGO PARA EL INSOMNIO

INGREDIENTES:

- LECHUGA OREJONA

PREPARACIÓN:

La clorofila característica de las hojas verdes es un gran calmante del sistema nervioso. Tome un vaso de jugo de lechuga orejona (preparado en el extractor) una hora antes de dormir.

16. JUGO PARA LA IRRITACIÓN DE LA GARGANTA

INGREDIENTES:
- 2 REBANADAS DE PIÑA
- JENGIBRE

PREPARACIÓN:
Licue el jugo de 2 rebanadas de piña (obtenido usando el extractor) junto con una rodaja de medio centímetro de jengibre; además de delicioso cóctel es muy efectivo para acelerar la curación de una garganta irritada, ya que ambos ingredientes contienen agentes naturales antiinflamatorios.

17. JUGO PARA LOS DOLORES MENSTRUALES

INGREDIENTES:

- UNA NARANJA
- ½ NOPAL
- 2 CM DE SÁBILA
- ¼ DE LIMÓN
- AGUA MINERAL

PREPARACIÓN:

Vierta en la licuadora el jugo de 1 naranja, ½ nopal, 2 centímetros de sábila, ¼ de limón sin cáscara y 20 mililitros de agua mineral. Mézclelo y tómelo sin colar en ayunas, durante los cinco días previos al inicio de su periodo.

18. JUGO PARA LA PERDIDA DE POTASIO

INGREDIENTES:

- ½ VASO DE JUGO DE NARANJA
- EL JUGO DE DOS ZANAHORIAS
- UN PLÁTANO

PREPARACIÓN:

La falta de este mineral afecta el funcionamiento de los riñones y, por tanto, la eliminación de toxinas a través de la orina, así como al adecuado ritmo cardiaco y presión arterial. Para recuperar el potasio perdido por diarrea o por el efecto de diuréticos, mezcle en la licuadora ½ vaso de jugo de naranja, el jugo de 2 zanahorias peladas (usando el extractor) y 1 plátano.

19. JUGO REJUVENECEDOR

INGREDIENTES:

- UNA COL PEQUEÑA
- EL JUGO DE UNA ZANAHORIA
- UN PIMIENTO ROJO

PREPARACIÓN:

Vacíe en la licuadora 2 tazas de agua, una col pequeña cruda, el jugo de una zanahoria mediana (utilice el extractor) y un pimiento rojo mediano hasta obtener una mezcla homogénea; recomendamos tomar un vaso de esta bebida al mediodía. En pocos días verá como la piel se regenera gracias al alto contenido de ácido fólico que, junto con las vitaminas A y C, previene el envejecimiento celular.

20. JUGO PARA LA CRUDA

INGREDIENTES:

- 2 ZANAHORIAS
- ½ BETABEL CRUDO Y PELADO
- UNA RAMA DE APIO
- 2 RAMAS DE PEREJIL

PREPARACIÓN:

Obtenga el jugo de 2 zanahorias crudas peladas (empleando el extractor) y mezcle en la licuadora con 2 tazas de agua, ½ betabel crudo y pelado, 1 rama de apio y 2 ramas de perejil. Tome un vaso en la mañana y un segundo a media tarde, sin colar, lo que le ayudará a eliminar toxinas acumuladas por el alcohol y a que el hígado se reactive; además, alivia la diarrea y evita la deshidratación.

21. JUGO PARA LE RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

INGREDIENTES:

• JUGO DE UVA NATURAL O DE MELÓN

PREPARACIÓN:

Pruebe el jugo de uvas frescas o de melón, sin añadir agua, una vez al día; se trata de diuréticos naturales.

22. JUGO PARA LA TOS Y BRONQUITIS

INGREDIENTES:

• ½ PIÑA
• 3 CIRUELAS
• ½ MANGO

PREPARACIÓN:

Licue el jugo de ½ piña (empleando el extractor), ½ mango y 3 ciruelas peladas. La



bebida lubrica las membranas de la garganta, además de que la piña contiene una enzima llamada briomelina, que actúa como antiinflamatoria y contrarresta las afecciones en vías respiratorias, gracias a sus propiedades antibióticas.

23. JUGO CONTRA LA OBESIDAD

INGREDIENTES:

- VERDURAS COMO: ZANAHORIAS, BETABEL Y APIO

PREPARACIÓN:

En este punto son más indicados los jugos de verduras. Tómalos a cualquier hora. Mezcla varias verduras: zanahoria, apio y betabel. O zanahoria, lechuga, rábano, pepino, betabel, apio, jitomate y dos dientes de ajo. Otra opción de mezcla es alfalfa con piña y miel.

Prepáralos en extractor.



24. JUGO PARA LIMPIAR EL ORGANISMO

INGREDIENTES:

- ACELGAS
- APIO
- PIÑA

PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes y licuelos, agregando una vaso de agua y endulzando con una cucharada de miel de abeja. Tómelo en ayunas diariamente.

25. JUGO PARA DESINTOXICAR

INGREDIENTES:

a. UN DURAZNO
b. UN MANGO
c. UNA MANZANA
d. UVAS



e. UNA ZANAHORIA
f. UNA ZARZAMORA

PREPARACIÓN:
Mezcla durazno con mango y manzana o uva con zanahoria y zarzamora, tome este jugo en las mañanas.

26. JUGO ANTICOLESTEROL

INGREDIENTES:
a. UNA TORONJA
b. UNA RAMA DE APIO
c. UNA RAMA DE PEREJIL
d. UN TROZO DE SÁBILA

PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes en el extractor de jugos, tome este jugo durante un mes en la mañana, si desea lo puede endulzar con una cucharada de miel de abeja.

27. JUGO LAXANTE SUAVE

INGREDIENTES:

- UNA MANZANA
- UNA PERA

PREPARACIÓN:

Inicia el día con un jugo de manzana y pera. El extracto de manzana contiene sorbitol, que es una azúcar natural con mil propiedades laxantes.

28. JUGO PARA COMBATIR EL MAL ALIENTO

INGREDIENTES:

- 250 GRAMOS DE ZANAHORIA
- 125 GRAMOS DE ESPINACAS
- 125 GRAMOS DE PEPINO

PREPARACIÓN:

Licua todos los ingredientes, sin agregarle agua ni azúcar. Toma medio vaso de la mezcla, después de las comidas.

29. JUGO PARA FORTIFICAR

INGREDIENTES:

- UN DIENTE DE AJO
- DOS RAMAS DE APIO
- UN BERRO
- UN BETABEL
- ½ CEBOLLA MORADA
- PEREJIL
- UNA ZANAHORIA

PREPARACIÓN:

Para comenzar, licue todos los ingredientes en el extractor de jugos, agregándole un vaso con agua y una o dos cucharadas de

miel de abeja para endulzar y no sepa tan desabrido. Este jugo hay que tomarlo en la mañana en ayunas durante un mes para fortalecer y sentirnos mas activos.

30. JUGO PARA EL ESTRÉS, NERVIOS E INSOMNIO

INGREDIENTES:

- LIMÓN
- LECHUGA OREJONA
- PEPINO
- TODAS LAS VERDURAS VERDES

PREPARACIÓN:

Toma jugos de verduras y ensaladas verdes. Un vaso de lechuga orejona (en extractor). Una hoja antes de dormir.

31. JUGO PARA COMBATIR LAS IMPERFECCIONES DE LA PIEL

INGREDIENTES:

- 125 GRAMOS DE ZANAHORIA
- 50 GRAMOS DE ESPINACAS
- 50 GRAMOS DE ESPÁRRAGOS

PREPARACIÓN:

Licue todos los ingredientes, sin agrgar agua, ya que tiene que quedar el zumo de los ingredientes, si lo desea tomelo en ayunas una vaso al despertar.

32. JUGO CONTRA LA DIARREA

INGREDIENTES:

- UNA MANZANA
- UNA CUCHARADA DE SALVADO DE TRIGO

PREPARACIÓN:

Para comenzar, realiza un jugo de la manzana ayudandose con el extractor de jugos. Enseguida, agregue una cucharada de salvado de trigo y mezclelo perfectamente. Tómalo al mediodía, después de la comida.

33. JUGO PARA LA GRIPE

INGREDIENTES:

- 150 GRAMOS DE COL
- 150 GRAMOS DE NARANJA

PREPARACIÓN:

Licue todos los ingredientes, agregando un poco de agua si es necesario y una cucharada de miel para darle un poco mas de sabor.

Toma el jugo 3 veces al día.

34. JUGO ANTIOXIDANTE

INGREDIENTES:

- UN VASO DE YOGURT NATURAL LIGHT
- UNA CUCHARADA DE ALMENDRAS PICADAS
- UNA CUCHARADA DE CACAHUATE NATURAL PICADO
- UNA CUCHARADA DE SEMILLAS DE GIRASOL PICADAS
- UNA CUCHARADITA DE MIEL DE ABEJA

PREPARACIÓN:

Bata todos los ingredientes a velocidad alta, hasta que no le queden grumos. Beba enseguida.

Este jugo es energético, antioxidante ya que contiene una buena cantidad de fibra, ayuda incluso a disminuir el colesterol.

35. JUGO NUTRITIVO

INGREDIENTES:

- 4 ZANAHORIAS
- UN TALLO DE APIO
- 1 PERA
- 5 HOJAS DE ESPINACAS

PREPARACIÓN:

Lave perfectamente todos los ingredientes. Pase la zanahoria por el extractor, el apio, las espinacas y la pera. Mezcle todo perfectamente y beba de inmediato.

36. JUGO DE FIBRA

INGREDIENTES:

- 4 MANZANAS
- UN NOPAL
- UNA RAMA DE APIO
- 3 RAMAS DE PEREJIL
- UNA CUCHARADA DE LINAZA



PREPARACIÓN:

Pase las manzanas por el extractor, vierta el jugo en la licuadora y añada el resto de los ingredientes, licue por cinco minutos mínimo para que se le quite lo baboso al nopal. Este jugo tiene un sabor muy rico ya que predomina la manzana. Puede tomarlo todos los días, incluso sirve para bajar de peso.

37. JUGO PARA FORTALECER EL ORGANISMO

INGREDIENTES:

- COCO NATURAL (OPCIONAL PARA DECORAR)
- UNA NARANJA PICADA SIN CASCARA
- EL JUGO DE UN LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE COCO
- UN VASITO DE YOGURT BAJO EN GRASAS
- ½ TAZA DE HIELO PICADO

PREPARACIÓN:

Licue perfectamente todos los ingredientes hasta que desaparezcan los grumos.
Sirva y decore con coco y beba de inmediato.

38. JUGO PARA LAS MOLESTIAS DE LAS VARICES

INGREDIENTES:

- 6 FRESAS
- 2 TORONJAS
- MIEL DE ABEJA

PREPARACIÓN:

Lave perfectamente bien todos los ingredientes. Pase las fresas por el extractor de jugos. Exprima las toronjas. Mezcle ambos jugos en la licuadora y tomelo de inmediato.

39. JUGO PARA LA MENOPAUSIA

INGREDIENTES

- 5 FRESAS
- 2 TAZAS DE LECHE DE SOYA NATURAL
- 1 KIWI MADURO
- MIEL DE ABEJA

PREPARACIÓN:

Primero lave y desinfecte muy bien las fresas, les retira el rabo y las deja otra vez con las gotas para desinfectar.

Ahora retire la cáscara del kiwi y lo parte en cuatro.

En la licuadora vierta la leche, las fresas y los trozos de kiwi.

Licue muy bien hasta que todo este incorporado, sirva y tome la mitad del licuado por la mañana y la otra a medio día.

Si gusta puede endulzar con la miel a su gusto, decore con unas hojuelas de almendras.



40. JUGO PARA REFORZAR LAS UÑAS

INGREDIENTES

- 2 RABANITOS DE BOLITA
- 1 PEPINO
- 1 PAPA
- 4 ZANAHORIAS

PREPARACIÓN

Lave las zanahorias y el pepino, corte en tiras este ultimi.

Lave y retire la cáscara de la papa y la corta en tiras gruesas de manera que entren en el extractor.

También lave y corte a la mitad los rabanitos.

Meta los pepinos, rábanos, papa y zanahorias en el extractor.

Tome este jugo a tragos durante todo el día, vera que buenos resultados va a obtener.

41. JUGO PARA EL HIGADO

INGREDIENTES

- 1 TALLO DE APIO
- ½ TAZA DE COL PICADA
- 1 o 2 TORONJAS DE JUGO DE TORONJA

PREPARACION

Lave y desinfecte el apio y la col.
Exprima la toronja o las dos según el jugo que necesite para obtener un vaso de este.
Pase por el extractor la col y el apio para tener un jugo.
Enseguida revuelva los tres jugos los revuelve muy bien.
Tome un vaso por la mañana en ayunas 2 veces a la semana

42. JUGO PARA PREVENIR EL CANCER

INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL
- 2 NARANJAS
- 1 LIMÓN
- 5 JITOMATES
- UN VASO CON AGUA

PREPARACIÓN

Lave y desinfecte muy bien el perejil y pique finamente.

Exprima el limón, las naranjas y en la licuadora ponga el jitomate para hacer el jugo de este.

Enseguida vierta los jugos de limón y de naranja.

Licue muy bien hasta que se integren todos los ingredientes.

Cuele el jugo en un vaso y tome un vaso en ayunas dos veces al mes.

43. JUGO PARA OBTENER ENERGIAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE COL
- 4 ZANAHORIAS
- 1 MANZANA

PREPARACION

Lave las zanahorias y si estas grandes las corta en tiras para poder meter en el extractor.

Lave la manzana y la corta en trozos largos.

Ahora lave la col y la desinfecta para hacer el jugo

Una vez todo limpio y desinfectado meta al extractor para obtener un jugo.

Tome de inmediato una vez al día y si es en la mañana es mejor para que todo el día tenga energías.

44. JUGO PARA LAS REUMAS

INGREDIENTES
- 4 JITOMATES
- 4 CUBOS DE HIELO
- LIMONES
- NARANJAS

PREPARACION

Lave las naranjas, los limones y los jitomates.
Exprima los limones hasta tener ½ taza de jugo, de la misma forma las naranjas hasta tener 1 taza de jugo.
Ponga los dos jugos en la licuadora, los hielos y los tomates.
Licue perfectamente bien hasta que se muela todo muy bien.
Cuele en un vaso el jugo y lo toma una vez al día por las mañanas.

45. JUGO PARA LOS HUESOS

INGREDIENTES

- 600 GRAMOS DE COCO RALLADO
- AZÚCAR SUSTITUTO
- ½ TAZA DE LECHE
- 1 TAZA DE AGUA
- 6 CUBOS DE HIELOS

PREPARACION

Ponga en la licuadora , el coco rallado, la leche, 1 taza de agua, los hielos y el azúcar. Licue todo muy bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Este licuado lo puedes tomar como sustituto de refresco y es saludable para los huesos.

46. JUGO PARA LA HIPERTENSION

INGREDIENTES

- ½ TAZA DE AGUA
- 1 TAZA DE FRESAS
- 1 PLATANO
- 1 PERA

PREPARACION

Lave y desinfecte muy bien las fresas.

Retire la cáscara del plátano y lo corta en trozos

Quite la cáscara de la pera y corte la mitad en trozos

Ponga en la licuadora el agua, las fresas, el plátano y la pera, licue muy bien.

Vacié el licuado en un vaso y tome de inmediato, por una vez a la semana

47. JUGO PARA ALIVIAR LAS HEMORROIDES

INGREDIENTES

- 8 ZANAHORIAS
- 1 RAMO DE ESPINACAS
- 1 VASO DE AGUA

PREPARACION

Lave y desinfecte muy bien las espinacas.
Ponga el agua en la licuadora y licue perfectamente bien las espinacas de manera de que salga un jugo.
Cuele el jugo de espinacas.
Lave las zanahorias, pase estas por el extractor, cuele el jugo.
Junte el jugo de espinacas con el de zanahoria.
Tome un vaso por la mañana una vez a la semana y por un mes, va a ver que buenos resultados.

48. JUGO PARA EL ESTOMAGO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE JUGO DE MANZANA
- 2 MANGOS
- 1 VASO CON AGUA

PREPARACION

Lave los mangos y les retira la cáscara, parta estos en trozos.

Ponga en la licuadora el jugo de manzana y los trozos de mango.

Licue muy bien para integrar el mango.

En caso de que este muy espeso puede agregar un poquito de agua.

Tome de inmediato sin colar para tener la fibra necesaria para mejorar la digestión.

49. JUGO PARA LA RESACA

INGREDIENTES

- CILANTRO
- 3 ZANAHORIAS
- EL JUGO DE UN LIMÓN
- 1 CHILE JALAPEÑO
- 1 REBANADA DE PIÑA

PREPARACION

Lave las zanahorias, el chile verde, la rebanada de piña, exprima el limón, el cilantro lo desinfecta.

Retire las semillas del chile y el cilantro lo pica.

Ponga las zanahorias en el extractor para obtener el jugo.

Enseguida vierta el jugo de limón en la licuadora junto con el de zanahoria y el chile sin semillas.

Licue un poco, ponga la piña en trozos, vuelva a licuar para que se mezcle todo muy bien.

Cuele y sirva en un vaso con bastante hielo, añada el cilantro picado, lo revuelve para darle mejor sabor.

50. JUGO DE TUNA, LECHE Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ½ ZANAHORIA
- 1 TUNA
- 240 ML DE LECHE

PREPARACION

Primero lave y pele la zanahoria y la tuna. Vierta los ingredientes en la licuadora y cuele antes de servir.

51. JUGO PARA LAS ARTICULACIONES

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA DE SOYA
- 4 CUBOS DE HIELO
- ½ VASO DE JUGO DE PIÑA
- CANELA MOLIDA
- ½ TAZA DE FRESAS PICADAS
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- ½ TAZA DE MELON CHINO PICADO
- MIEL DE ABEJA AL GUSTO

PREPARACION

Primero lave y desinfecte perfectamente bien las fresas, lave antes de retirar el rabo de las fresas.

Ponga en la licuadora la leche de soya, el jugo de piña, las fresas picadas, la vainilla, el melón y la miel.

Licue muy bien para que los ingredientes se

incorporen y se forme una mezcla homogénea.

Enseguida sirva el licuado en un vaso grande con los hielos y espolvoree la canela, tome de inmediato.

52. JUGO DE ZANAHORIA Y MANZANA

INGREDIENTES

- 240 ML DE LECHE DESCREMADA
- 1 ZANAHORIA GRANDE
- ½ MANZANA

PREPARACION

Lave muy bien las zanahorias y la manzana, corte las primeras en trozos chicos, y la mitad de la manzana le quita las semillas y el corazón.

Ponga en la licuadora la leche descremada, los trozos de zanahoria y los de manzana.



Licue perfectamente bien hasta tener una mezcla homogénea.
Cuando este listo el licuado, cuele, sirva y tome de inmediato para que no pierda sus propiedades.

53. JUGO DE AMARANTO

INGREDIENTES
- 1 LATA CHICA DE LECHE EVAPORADA
- 6 TAZAS DE AGUA
- AZÚCAR AL GUSTO
- 3 TAZAS DE AMARANTO

PREPARACION

Primero ponga a calentar el agua y cuando empiece a hervir añada las 3 tazas de amaranto, este va a quedar como si fuera una papilla, mueva constantemente para que no se pegue y se queme.

Añada el azúcar que desee y la leche mueva para que se incorporen los ingredientes. Saque del fuego y deje que se enfríe hasta estar tibia, enseguida la toma.

54. LICUADO DEPURATIVO

INGREDIENTES
- 1 CUCHARADITA DE MIEL
- 1 MANZANA
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CALABAZA SIN CÁSCARA
- 3 CUCHARADAS DE AMARANTO TOSTADO
- 1 VASO DE LECHE DESCREMADA

PREPARACION

Primero vierta la leche en la licuadora con un poco de hielo si así le agrada.
Lave muy bien la manzana antes de cortarla, ahora corte en trozos, retire el corazón y las semillas.

Ponga en la licuadora la miel, los trozos de manzana, las 3 cucharadas de amaranto y las semillas de calabaza.

Licue muy bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Sirva y tome de inmediato para que no se pierdan sus propiedades. (si gusta cuele el licuado)

55. JUGO NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 1 MANZANA
- 3 CUCHARADAS DE AMARANTO TOSTADO
- 1 CUCHARADA DE PEPITAS DE CALABAZA PELADAS
- 1 CUCHARADA DE MIEL
- 240 ML DE LECHE

PREPARACION

Retire el corazón de la manzana y corte en trozos.
Vierta en la licuadora y mezcle perfectamente hasta que la mezcla sea uniforme.
Sirva de inmediato.

55. JUGO CON FIBRAS

INGREDIENTES

- ½ MANGO MANILA SIN EL HUESO
- 1 CUCHARADITA DE MIEL
- 1 DURAZNO
- 3 CUCHARADITAS DE AVENA
- 240 ML DE LECHE

PREPARACION

Primero lave la fruta, y retire el hueso tanto del mango como del durazno.
Vierta en la licuadora el durazno, el mango,

la avena y la leche, mezcle hasta que se integren bien los ingredientes.
Sirva en un vaso y si así lo requiere agregue una cucharadita de miel para endulzarlo.

56. JUGO DE KIWI PAPAYA Y PERA

INGREDIENTES

- ½ DE TAZA DE PAPAYA
- 1 TAZA DE JUGO DE SOYA SABOR KIWI
- 3 PERAS
- 1 CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA DE MIEL DE ABEJA

PREPARACION

Vierte en licuadora el jugo de soya y vaya agregando poco a poco los trozos de papaya y las peras hasta que a la mezcla no se le formen grumos.
Agregue la vainilla y la miel para el toque final.
Sirva el jugo.



57. JUGO CON DURAZNO Y PASAS

INGREDIENTES

- 1 DURAZNO
- 240 ML DE LECHE
- 2 CUCHARADAS DE PASAS
- 1 CUCHARADA DE MIEL

PREPARACION

Lave el durazno y con cuidado retire el hueso.

Vierta en la licuadora la leche, el durazno, las pasa y la miel y licue.

Sirva, si lo desea puede agregar un poco más de miel.

58. JUGO DE FRAMBUESA

INGREDIENTES

- 1 ½ CUCHARADAS DE MERMELADA DE FRAMBUESA



- ½ KIWI
- 1 DURAZNO
- 240 ML DE LECHE

PREPARACION

Lave y corte las frutas.

Mezcle los ingredientes en la licuadora agregando al final la mermelada.

Cuele la mezcla si lo requiere y sirva de inmediato.

59. JUGO PARA LA OSTEOPOROSIS

INGREDIENTES

- ½ DE TAZA DE PIÑA EN TROZOS
- 1 TAZA DE HELADO SABOR FRESA
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CUCHARADITA DE MIEL

PREPARACION

Vierta en la licuadora la piña y agregue poco a poco la leche.

Después añada los demás ingredientes, procurando que la mezcla quede espumosa.

Sirva, de preferencia beba con popote.

60. JUGO PARA QUEMAR GRASA CORPORAL

INGREDIENTES:

- Medio pimiento verde
- Un manojo de berros
- Una taza de agua mineral
- Un nabo mediano
- 3 tallos de apio

PREPARACION

Mezclar todos los ingredientes perfectamente (licuado o en extractor de jugos), se cuelan. Tomarlo recién preparado.

61. PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES

INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- Una ramita de apio
- 3 espárragos verdes
- 2 rábanos rojos
- Una y media taza de espinacas

PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes perfectamente (licuado o en extractor de jugos); se cuelan, tomarlo recién preparado con la comida del mediodía.

62. JUGO PARA LA FATIGA

INGREDIENTES:

- 3 hojas de lechuga
- Una calabacita

- 3 zanahorias
- 2 ramitas de coliflor

PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes perfectamente (licuado o en extractor); se cuelan, tomarlo recién preparado.

JUGOS Y LICUADOS ESPECIALES

1. Licuado con vegetales para bajar de peso

2. Jugo con col para problemas de la digestión

3. Jugo energético

4. Jugo con col para enfermedades respiratorias

5. Jugo con avena y manzana para problemas de colesterol alto

6. Jugo con zanahoria y espinaca para problemas de la piel

7. Jugo con cítricos para prevenir infecciones y evitar la oxidación celular

8. Jugo con toronja para problemas de presión alta

9. Licuado con semilla de calabaza para prevenir osteoporosis

10. Licuado con espinaca para diabéticos



11. Licuado con leche de soya para problemas de menopausia

12. Síndrome premenstrual

13. Tos

14. Tónico cerebral

15. Obesidad

16. Pérdida de potasio

17. Picaduras de insectos

18. Estreñimiento

19. Fatiga

20. Gripe

21. Hígado

22. Insomnio y nervios

23. Halitosis (mal aliento)

24. Acné

25. Afonía

26. Anemia

27. Diarrea



RECETAS

1. Licuado con vegetales para bajar de peso

La toronja, papaya, nopal, piña, manzana y algas marinas son los principales ingredientes naturales que solos o combinados pueden ayudarle a bajar de peso quemando grasa, facilitando la eliminación de líquidos retenidos y mejorando las evacuación del intestino, además que las algas marinas mejoran el funcionamiento de la glándula tiroides que regula nuestro metabolismo.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de toronja
- 1 pedazo de papaya
- 1 pedazo de piña

- 1 pedazo de nopal
- ½ manzana
- 1 cucharada de algas marinas

Licuar y tomar sin colar.



2. Jugo con col para problemas de la digestión

La col o repollo pertenece a la familia de las crucíferas, el jugo de col combinado con aceite de oliva aplicado externamente en la piel ayuda a granos, ampollas y arrugas prematuras. El jugo de col tomado ayuda en casos de artritis, diarreas, ulceras gástricas, afecciones de vías respiratorias y elimina líquidos retenidos en el cuerpo.

3. Jugo energético

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria
- El jugo de 1 hoja de col
- El jugo de 1 papa cruda
- El jugo de 1 manzana

Extraer el jugo y tomar.

Opcional agregar miel de abeja al gusto.



4. Jugo con col para enfermedades respiratorias

La col o repollo contiene 50 mg. de vitamina C, 100 mg. de vitamina a, 68 mg. de azufre por cada 100 grs. micronutrientes necesarios para prevenir enfermedades infecciosas y hacer mas lento el envejecimiento.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja
- 1 hoja de col
- 1 mango
- 1 kiwi
- 1 pizca de jengibre
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar preferente sin colar.



5. Jugo con avena y manzana para problemas de colesterol alto

El chayote, avena, manzana, y apio son algunos alimentos de origen vegetal que consumidos frecuentemente; ayudan a bajar los niveles de colesterol malo en la sangre.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja
- ¼ de tallo de apio
- 1 pedazo de chayote
- 1 cucharada de avena
- 1 pedazo de piña
- 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.



6. Jugo con zanahoria y espinaca para problemas de la piel

La vitamina a, la vitamina c y la vitamina e, son necesarias para una buena salud de la piel. Las podemos encontrar en la zanahoria, la espinaca, el limón, y el aceite de olivo.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de naranja
- 1 zanahoria chica
- 1 hoja de espinacas
- 1 cucharada sopera de aceite de olivo
- El jugo de 1 limón chico
- 1 pizca de sal

Licuar y tomar sin colar.



7. Jugo con cítricos para prevenir infecciones y evitar la oxidación celular

Las frutas cítricas se caracterizan por su sabor acido y por su alto contenido de vitamina c, la vitamina c nos ayuda para hacernos mas resistentes a las enfermedades infecciosas o a luchar en contra de ellas. Las frutas cítricas son la toronja, naranja, mandarina, lima y limón.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de piña
- 1 tallo de apio
- 1 durazno

Licuar y tomar sin colar.



8. Jugo con toronja para problemas de presión alta

La toronja, además de su conocido efecto adelgazante, tiene un bajísimo contenido de sodio y grasa, así como una elevada proporción de potasio lo cual lo hace recomendable para aquellos que padecen insuficiencia cardiaca, especialmente los hipertensos. La toronja tiene un ligero efecto diurético especialmente si se consume el fruto con su pulpa, lo que hace que tenga un mejor efecto hacia el aparato circulatorio.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de toronja

- 1 manzana
- 1 rebanada de papaya
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.



9. Licuado con semilla de calabaza para prevenir osteoporosis

Las semillas de calabaza contienen por cada 100 gramos 1,100 miligramos de fósforo, uno de los minerales mas importantes en la composición de los huesos. El 40 % de los huesos es calcio, y el 45 % de este calcio esta en forma de fosfato calcico. Por eso para prevenir problemas de osteoporosis es importante consumir semillas oleaginosas, en el desayuno o cena.

Ingredientes:

- 1 vaso de leche de vaca o de soya
- 1 cucharadas de semilla de calabaza pelada
- 1 cucharada de amaranto

- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 mango o fruta de temporada
- Miel de abeja al gusto

Licuar y tomar sin colar.





10. Licuado con espinaca para diabéticos

La espinaca además de aportar vitaminas del complejo "B", fibra, clorofila y sales orgánicas como el potasio, sodio, calcio, magnesio, fósforo y principalmente hierro; es una verdura "antidiabética" ya que contiene manganeso un micronutriente esencial para los diabéticos. La mejor forma de consumirla es cruda en ensalada o jugo.

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo toronja
- 2 hojas de espinacas
- 3 cucharadas de ejotes tiernos
- 1 cucharada cafetera de miel de maguey

(solo en caso de tener controlada su glucosa)

Licuar y tomar sin colar.

11. Licuado con leche de soya para problemas de menopausia

La leche de soya y el queso derivado de ella conocido como tofu. Aportan isoflavonas (hormonas femeninas de origen vegetal) que ejercen una acción similar a la de los estrógenos, pero sin efectos secundarios. Al unirse a los receptores celulares de los estrógenos, las isoflavonas inducen los efectos favorables de los estrógenos naturales: aumento de la mineralización ósea, protección frente a la arteriosclerosis y sensación de bienestar.

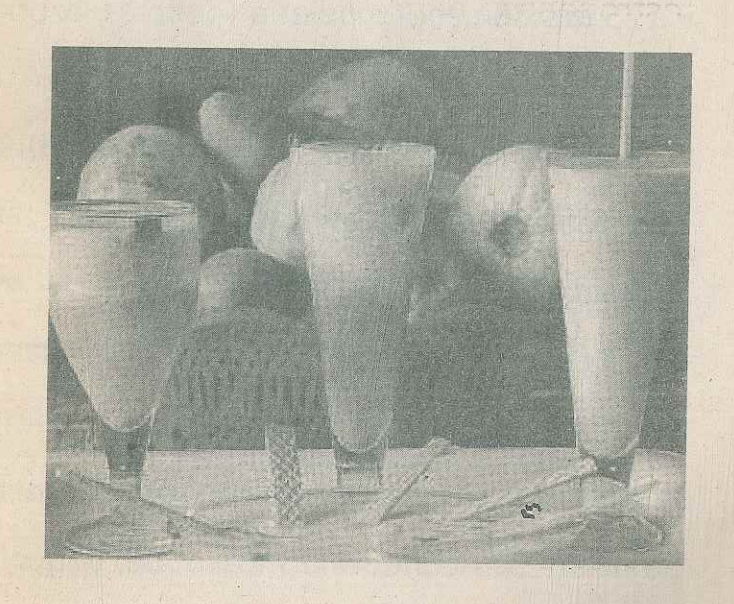
Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas soperas de leche de soya

• 1 cucharada de linaza molida 1 pera o fruta de temporada

• 2 cucharadas de miel de abeja

Licuar y tomar sin colar.



12. Síndrome premenstrual

Para evitar la retención de líquidos prueba con un jugo de uvas frescas o jugo de melón una vez al día. Son diuréticos naturales.

13. Tos

- 175 grs de cebolla pelada (potasio, azufre, vitamina C).
- Se licua la cebolla y se toma en ayunas una vez al día.

14. Tónico cerebral

Ingredientes para preparar este tónico: un vaso de leche o un vaso de yogur, 7 almendras si lo va a tomar un adulto o 4 si es para un niño, una cucharada de



pasas, una cucharada de germen de trigo y una cucharada de miel. Procedimiento: Remoje previamente las almendras para poder retirarles la cáscara, y también las pasas para reblandecerlas. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y lícuelos perfectamente. Debe tomarse de preferencia en el desayuno o durante la mañana.

15. Obesidad

Los jugos de verduras son más indicados que los de frutas en el tratamiento de la obesidad.

Tómelos a cualquier hora combinando varias verduras, por ejemplo: zanahoria, apio y betabel; zanahoria, lechuga, rábano, pepino, betabel (remolacha), apio, jitomate (tomate) y unos dos dientes de ajo; alfalfa

con piña y miel. Todos estos de preferencia preparados en extractor.

16. Pérdida de potasio

Para recuperar el potasio perdido por diarrea o por el efecto de diuréticos: mezcla medio vaso de jugo de naranja con medio melón y 2 zanahorias licuadas. Añádele un plátano pasado por la batidora. Este jugo es extremadamente rico en potasio.

17. Picaduras de insectos

Ingredientes:

• 25 grs de col (repollo) (azufre, magnesio, potasio, calcio, vitaminas A, B1 y B2).

• 1 rama de perejil (hierro, calcio, fósforo, vitaminas A, B, y C).



- 1 poro (puerro) (fósforo, magnesio, sílice, vitaminas A, B, y C).
- 1 tomate (hierro, fósforo, vitamina C).

Una vez preparados los ingredientes se licuan y con el jugo resultante se cubre la zona afectada. Se deja actuar durante aproximadamente 20 minutos y luego se enjuaga con agua fría.

18. Estreñimiento

Empieza el día con un jugo de manzana y pera. El extracto de manzana contiene sorbitol, un azúcar natural con propiedades laxantes.

19. Fatiga

Jugo de 25 gramos de manzana, 250 gramos de naranja y 50 gramos de limón. Es un poderoso reconstituyente.

20. Gripe

Ingredientes:

• 150 grs de col (repollo) (azufre, magnesio, potasio, calcio, vitaminas A, B1, B2).

•150 grs de naranja, pelada (potasio, vitamina C).

• Una vez licuados los ingredientes se toman tres veces al día.

21. Hígado

En ayunas tomar cualquiera de las siguientes opciones: jugo de zanahoria, apio, hojas de betabel, ajo y pepino; jugo de piña; licuado de alfalfa y piña con limón y miel; licuado de berros con limón y miel; una porción de papaya.

22. Insomnio y nervios

Tomar jugos de verduras y comer ensaladas verdes, ya que lo verde es un gran calmante del sistema nervioso. Tomar un vaso de jugo de lechuga orejona (preparado en el extractor) una hora antes de dormir.

23. Halitosis (mal aliento)

- 250 grs de zanahoria (fósforo, calcio, magnesio, vitaminas A, B, y C).
- 125 grs de espinacas (sodio, potasio, calcio, vitaminas B y C).
- 125 grs de pepino (azufre, manganeso, vitaminas A, B y C).

Luego de preparados los ingredientes se licuan y se toma medio vaso después de las comidas.

24. Acné

- 125 grs de zanahoria (fósforo, calcio, magnesio, vitaminas A, B, y C).
- 50 grs de espinacas (sodio, potasio, calcio, hierro, vitaminas b y C).

• 50 grs de espárragos (magnesio, hierro, fósforo, vitaminas A y B).

• Una vez preparados los elementos, se licuan y se toman en ayunas una vez al día.

25. Afonía

• 100 grs de apio (magnesio, hierro, yodo, vitaminas A, B, y C).

• 100 grs de repollo (azufre, magnesio, potasio, calcio, vitaminas A, B1, B2).

Una vez preparados los elementos, se licuan y se toman una vez por la mañana en ayunas y otra vez a la noche antes de acostarse.

26. Anemia

- 200 grs de zanahoria (fósforo, calcio, magnesio, vitaminas A, B, y C).
- 100 grs de espinaca (sodio, potasio, calcio, hierro, vitaminas B y C).

Este jugo cumple la función de aumentar la producción de hemoglobina, que a su vez aumenta la producción de glóbulos rojos.

Se licuan los ingredientes y se toman después del almuerzo y de la cena.

27. Diarrea

A un jugo de manzana agrégale 1 cucharada de salvado de trigo. Tómalo a mediodía, después de la comida.

Dolor de cabeza

- 300 grs de col (repollo) (azufre, magnesio, potasio, calcio, vitaminas A, B1, B2).
- 100 grs de apio (magnesio, hierro, yodo, vitaminas A, B, y C).

Una vez licuados los ingredientes se toman en ayunas una vez al día.